














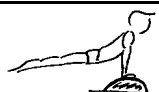



PROGRAMME TECHNIQUE

ENERGYM Samedi 2 avril 2011

N°	Dessins	Texte	
1		Prés-appel appel, saut de lapin puis saut extension	
2		Fente ATR tombé dos	
3		course pré-appel appel avec projection des bras pour effectuer un saut droit	
4		Roulade arrière enchaîné par une chandelle, retour accroupi.	
5		Sprint 20 m	
6		Sortie filée	
7		Renversement arrière	
8	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;">OU</div>  <div style="margin-left: 10px;">OU</div>  </div>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;">OU</div>  </div>	<p>Sursaut Roue</p> <p>Roue</p>
9		suspendu, déplacement par 1/2 tours successifs	
10		Placement de dos 3 sec, élever une jambe à la verticale 3 sec puis reposer le pieds et roulade avant	
11 "GAF"		Se déplacer en av sur 1/2 points, détourné milieu de poutre, marcher en ar jbs tendues pieds plat bras seconde	
12 "GAF"		Roue fente sur bande orange	
11 "GAM"		Equerre tenue 3 secondes	
12 "GAM"		1/2 cercle	
13	<p>Mini-enchaînement</p> 	Mini enchaînement	